

MAPPA DEI CONFLITTI SCOLASTICI

Un percorso personalizzato per chi sta in trincea. Niente teoria. Solo pratica.

CHE COS'È QUESTO STRUMENTO

Il caos non si elimina con le slide. Il brusio che non smette, la collega che attacca in collegio, il genitore che pensa “mi stanno dicendo che sono un cattivo genitore”, il dirigente che ti convoca mentre hai già cento problemi.

Questa mappa funziona al contrario: non ti dà la stessa soluzione per tutti. Ti guida a trovare la tua. Il tuo conflitto con la 3B non è quello della collega con la 2A.

COME FUNZIONA

1. Rispondi a 5 domande rapide sulla tua situazione specifica
2. Ricevi 3 tecniche scelte tra 25, quelle più adatte a te
3. Puoi provare le tecniche in simulazione prima di usarle

passo salta ho finito consigli

emergenza aiuto prova simula

TECNICA 1: DAI UN NOME A QUELLO CHE SENTI

Quando l'altro è agitato, **non discutere subito**. Prima mostragli che hai capito cosa prova. Digli quello che vedi: la frustrazione, la rabbia, la stanchezza. L'emozione riconosciuta si sgonfia. Quella ignorata esplode.

Di così: “Sembra che questa cosa ti stia frustrando molto.”

Usa “Sembra che...”, “Pare che...”, mai “Io penso che tu...”

TECNICA 2: RIPETI LE ULTIME PAROLE

L'altro parla, tu **ripeti le sue ultime 2-3 parole**. Con tono di domanda. Poi silenzio. Non aggiungi niente. Lui continuerà a parlare e si chiarirà le idee da solo. Tu guadagni tempo per capire.

Lui: “Devo fare tutto io.”

Tu: “...fare tutto tu?” (*poi silenzio*)

I 3 MINUTI CHE CAMBIANO TUTTO

1. **Entra in silenzio.** Postura neutra, respiro consapevole.
2. **Appello includente.** Chiama per nome cercando lo sguardo. Tono caldo. Il contatto visivo attiva i neuroni specchio.
3. **Casinometro.** App fonometro visibile. “Oggi il limite è 50 dB.” La classe si autoregola guardando il numero.
Il silenzio è più potente delle grida. La tua calma è contagiosa.

TECNICA 3: DOMANDE CHE APRONO

Usa domande con **“Come”** o **“Cosa”**. Mai **“Perché”** — suona come accusa. “Come possiamo...” trasforma il muro in porta.

Non dire: “Perché hai fatto così?”

Di così: “Come possiamo risolvere questa situazione?”

CON GLI ALUNNI

Stop-Frase-Pausa: Quando provoca, fermati. Frase brevissima. 4 secondi di silenzio.

“Stop. Linguaggio non ok. Io riparto.”

Scelta Semplice: Due opzioni, entrambe ok per te. L'alunno sente di avere controllo.

“Puoi iniziare adesso o ti segno ‘non avviato’. Tu decidi.”

Voce Bassa: Abbassa il tono invece di alzarlo. Gli altri si avvicinano per sentire.

CON GENITORI E DIRIGENTE

Accogli prima di tutto: I primi 30 secondi determinano tutto. Il genitore arriva già sulla difensiva.

“Grazie per essere venuto. Mi racconti cosa la preoccupa.”

Riconosci la preoccupazione: Il genitore protegge il figlio. È il suo lavoro. Non combatterlo: riconosco.

“Capisco che sia preoccupato per Marco. Anch'io voglio il meglio per lui.”

COSA EVITARE SEMPRE

- **Urlare** — ti squalifica, se ti agiti l'altro ha vinto
- **Processo in pubblico** — umilia, crea resistenza
- **Sarcasmo** — vinci il momento, perdi la relazione
- **Difenderti subito** — prima capisci, poi rispondi
- **“Perché?”** — suona come accusa, chiude la porta

IN EMERGENZA

Respiro 4-4-6: Inspira 4 secondi, trattieni 4, espira 6. Attiva il sistema nervoso parasimpatico. Funziona: provare per credere.

Check: “Sto reagendo dalla rabbia o dalla testa?” Se è dall'emozione, aspetta.

“Non devo vincere, devo risolvere. Siamo dalla stessa parte.”

Filtro sempre attivo: Umiltà, Umore, Umanità | www.eliminareilcaos.it